

ACTIVIDADES
DEPORTIVAS



DURACION
5 MESES

PREPARACIÓN FÍSICA EN FUTBOL

14

MODALIDAD:

Presencial cursando
1 Sábado por mes.
De 9 a 17 hs.

COSTO

\$650 por módulo abonando el año completo.
\$800 módulo individual.
Si abonás los 5 módulos juntos: \$2600 (tarjeta o efectivo)
Derecho de examen final \$ 120.-

TEMARIO

FECHA

W1	<p>PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL Ciclos de entrenamiento. Macroestructuras. Microestructuras. La carga de entrenamiento. Síndrome de adaptación.</p> <p>RESISTENCIA EN EL FÚTBOL. Sistemas y métodos de entrenamiento de la resistencia. Métodos Acíclicos. Parámetros cuantitativos. Entrenamiento intermitente. Ejercicios prácticos para el fútbol. Evaluación.</p>	<p>11 DE MAR. 0 12 DE AGOS.</p>
W2	<p>FUERZA EN EL FÚTBOL Características de la fuerza como capacidad condicional. Metodología del entrenamiento de la fuerza. Entrenamiento de la fuerza. Iniciación en el trabajo práctico de fuerza. Mecanismos de la fuerza y fútbol. Métodos de desarrollo de la fuerza en el fútbol. Preparación física en el fútbol y musculación. Las demandas físicas de fuerza en el fútbol. Las sesiones de fuerza específica en el fútbol. Estudios de los esfuerzos en el fútbol. Regímenes de acción muscular. Planificación de los ejercicios de fuerza en el fútbol. Distintas sesiones para miembros inferiores. Ejercicios prácticos de fuerza en el fútbol. Evaluación.</p>	<p>08 DE ABRIL 0 09 DE SEPT.</p>
W3	<p>VELOCIDAD EN EL FÚTBOL Formas elementales de la velocidad. Tipos de velocidad. Bases fisiológicas de la velocidad. La fuerza – velocidad Metodologías del entrenamiento de la velocidad. La sesión de velocidad tipo, desde el punto de vista energético. Como entrenar la velocidad en el fútbol. Ejercicios prácticos de velocidad. Evaluación.</p>	<p>13 DE MAYO 0 14 DE OCT.</p>
W4	<p>POTENCIA Y MUSCULACIÓN EN EL FÚTBOL Fuerza rápida vs. Fuerza explosiva. Fuerza máxima. Mitos del entrenamiento de la fuerza. Utilización de máquinas para el desarrollo de la potencia muscular. Relación entre la fuerza y la velocidad. Tipos de fibras musculares y generación de potencia muscular. Regulación del reclutamiento de fibras que actúan en los ejercicios. Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento de fuerza y potencia. Hipertrofia muscular. Protocolos de hipertrofia muscular en el fútbol. Adaptaciones neurales al entrenamiento de fuerza. Ejercicios pliométricos y fútbol. Problemáticas relacionadas con los gestos pliométricos. Entrenamiento con gestos explosivos. Evaluación de la fuerza. Ejercicios derivados del levantamiento de pesas adaptados para el futbolista (ejercicios.) Conclusiones finales. Evaluación.</p>	<p>10 DE JUNIO 0 11 DE NOV.</p>
W5	<p>FLEXIBILIDAD EN EL FÚTBOL Beneficios de la flexibilidad en el fútbol. Relajación muscular. Factores que afectan la flexibilidad. Metodologías de la flexibilidad. Ejercicios prácticos.</p> <p>COORDINACIÓN Y TÉCNICA EN EL FÚTBOL Entrenamiento técnico. Coordinación. Aptitud física y capacidades técnico – coordinativas. Preparación técnica. Ejercicios prácticos. EVALUACION FINAL.</p>	<p>15 DE JULIO 0 16 DE DIC.</p>